

令和
7年度

高松ふれあい元気教室

2025年度 介護予防教室（岡山市委託事業）

日時

毎月 第4金曜日

13:30~15:00



参加費
無料

場所

岡山市立高松公民館

2階 第1・2研修室、第2講座室

岡山市北区津寺104 TEL：086-287-2057

申込
不要

対象

おおむね 65歳以上の岡山市民



内容

健康づくりに関わる講話・実技

※軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

持ち物

筆記用具・水分補給ができるもの



教室についてのお問い合わせは

（公財）岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

TEL：086-251-6517 時間 8:30~17:00（土・日・祝日を除く）

2025年度の教室内容（時間 13:30～15:00） 会場：岡山市立高松公民館

開催日	内 容
4月25日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月23日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
6月27日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月25日（金）	呼吸を改善して健康アップ！
8月22日（金）	ちょっと気になる、排尿障害のお話
9月26日（金）	60代から始める認知症予防の生活習慣
10月24日（金）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
11月28日（金）	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
12月26日（金）	深掘り！お口の体操で健康生活
1月23日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
2月27日（金）	正しい歩き方を身につけよう
3月27日（金）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。

（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容に変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。